



豆苗ともやしの柚子胡椒和え

栄養士コメント

年中出回っている豆苗ですが、春が旬の野菜です。
豆苗にはカルシウムの吸収を促進してくれるビタミンKが豊富に含まれています。

作り方

豆苗は食べやすい大きさに切っておく。調味料は混ぜておく。

沸騰した水に豆苗、もやしを入れて茹でる。

茹で上がったら水分をよく絞る。

野菜と調味料を混ぜ合わせる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	17 kcal
2. たんぱく質	1.6 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	2.7 g
5. カルシウム	12 mg
6. リン	23 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	102 μg
10. ビタミンE	1.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	27 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. トウモロコシ	30	g
2. もやし	20	g
3. ゆずこしょう	1/4	小サジ
4. 減塩だしポン酢	1	小サジ



(黄色 範囲内です)